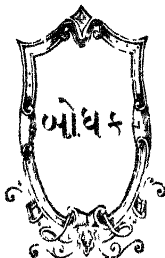
સ્વ. પૂજ્ય માતુશ્રી શિવકોર ઠાકોરદાસના સ્મરણાર્થ



છગનલાલ ઠાકોરદાસ મોદી

બોધક

માતા.

પૃથ્વી ઉપરની અનેક ભાષાઓના શબ્દભંડોળમાં મધુરમાં મધુર શબ્દ **માતા** એ છે; દુનિયા માતાઓને માનનીય ગણે છે, અને તેથી આખી દુનિયા માતાઓને ઘણે ભાગે અભિવંદન કરે છે-પૂજે છે; **લીન્કનની** માતા **નાન્સી હેન્કસ**, પરમ વંદનીય **દાદાભાઈ નવરોજજીની** માતા, માતાઓરૂપ પ્રજાની માતા ભલી રાણી **વિકટોરિયા** ઇત્યાદિકના દાખલા મોજુદ છે.

માતાઓ સંબંધે વાર્તાઓમાં અનેક વખત લખવામાં આવ્યું છે, કહેવામાં આવ્યું છે, ગાવામાં આવ્યું છે, તેનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે, અને તેના સંબંધે કવિઓએ મધુર કવિતાઓ બનાવી છે. આવું અનેક પ્રસંગે અને અનેક વખત સાંભળવાથી દુનિયા કંટાળી ગઈ હશે એમ કદાચ તમો ધારશો; પરંતુ તેમ થયું નથીજ ને થતું નથી, કેમકે **માતા** એ ભાષામાં જુનામાં જુનો શબ્દ છે એટલુંજ નહીં, પણ તે નવામાં નવો-જીવતો જોધ શબ્દ છે.

માણસ માત્રના હૃદયમાં પોતાની ધર્મપત્નીના કરતાં પણ **માતા** વધારે ઉંડી લાગણી પેદા કરે છે; જે સ્ત્રીએ તેને પેદા કર્યો ને ઉછેર્યો છે તે તેના હૃદયને, બીજો કોઈ માણસ કે સ્ત્રી કદી પણ વળગી શકે તેના કરતાં વધારે વળગેલી રહે છે.

તમે ગમે તે હો-ગમે તેવી સ્થિતિ તમો ભોગવતા હો-તો પણ તમારી મોટામાં મોટી-કિમતીમાં કિમતી મિલકત તમારી **માતા** છે.

દરેક કોમમાં મહાનમાં મહાન્ વ્યક્તિઓ તેની **માતાઓ** છે; જે કોમ પોતાની **માતાને** વધારેમાં વધારે આદરનીય-પૂજ્ય ગણે છે તે મોટામાં મોટી કોમ છે. કોઈ પણ કોમમાં માતૃત્વને જેઓ વધુમાં વધુ માન આપે છે તે

તેને માટે પૂર્ણ ભાવ દર્શાવે છે તેઓજ ખરા મહાન્ પુરૂષો છે. એક સ્ત્રી **માતા** થાય છે ત્યારે તે જે કાર્યો કરે છે તેના કરતાં કોઈ આગળ વધી શકતું નથી કે કદી પણ આગળ વધશે નહીં.

જેમણે આપણા ઉપર કૃપા દર્શાવી હોય છે ને ઉપકાર કર્યા હોય છે તેમને આપણે ભૂલી જઈ શકીએ છીએ, અને ભૂલી જઈએ છીએ, પરંતુ જે **માતાએ** સ્નેહ અને આત્મભોગના આપણી અંદરના પ્રકાશ બહાર પાડયા છે, તે **માતાને** આપણે કદી ભૂલી જઈ શકવાના નથી.

તમારી **માતાને** તમો છેલ્લા ક્યારે મળ્યા હતા? તેમના ઉપર પત્ર છેલ્લો તમે ક્યારે લખ્યો હતો? તે જો તમને દુનિયામાં મૂકીને સ્વર્ગવાસ પામ્યા હોય તો તેને કેટકેટલી વાર યાદ કરો છો કે તેના સંબંધના વિચાર કરો છો? તમારી **માતા** ગર્વથી તેનું આખું શરીર ધબકારા મારતું તેવી સ્થિતિમાં તમને ગાઢ આલિંગન સાથે દાબીને રાખતી, અને સ્નેહ અને માયાભર્યાં હર્ષનાં આંસુ તેમની આંખમાં ભરાઈ આવતાં, તમારો શ્વાસોચ્છ્વાસ ધારી ધારીને જોતી, અને તમારી છાતી જરા પણ ધબકતી તો કલાકના કલાક સુધી તમારી સંભાળ માટે ઉજાગરા કરતી, તે સમયને અને તે કાળજીનેજ, તમો હાલ જેવા છો અગર કદી પણ જેવા થવાની તમે આશા રાખતા હો, તે આભારી છે એ બાબતનો ખ્યાલ તમને આવે છે? વિચાર કરો કે તે સમયમાં રાત અને દિવસ ચિંતાતુર સ્થિતિમાં અને અનેક આત્મભોગો આપીને તે તમને પોતાનાં લુગડાં ઓઢાડી બાથમાં ને છાતી સરસી કેવી રાખતી હતી. તમારા બાળપણમાં પોતાના હાથમાં કે ખોળામાં એક અજબ નાનો જીવ નિરાધાર પ્રાણી જેવો રહેલો હતો તે વાત તમારી **માતા** કદી વિસરી જતી નથી.

કદી પણ જો નિષ્ફળતા તમારા ઉપર દબાણ કરવા માંડે; કદી પણ જો મિત્રો તમારાથી દૂર ખસતા જાય; કદી પણ જો તમારી સ્વેચ્છાની મહાન્ મૂર્તિ નમવા કે સુકાવા માંડે; તો તેવે વખતે તમારી **માતાને** તમે યાદ કરો અને તમારે માટે જે આદર્શો તેણે મનમાં ધારેલા હતા તેને અનુસરીને તમારૂં વર્તન રાખો.

આજના દિવસનું કામ કરવા સારૂ બાથ ભિડવા તમે તૈયાર થઈને જાઓ તે વખતે તમારી **માતાને** વંદન ને નમન કરો, અને તે પૂરો થાય કે તમારા હાસ્યવદનથી તેમના મુખારવિન્દને પ્રફુલ્લિત કરો, તેમની ચિંતા અને કાળજી દૂર કરો, તેમના મનનું શાન્ત્વન કરો. તે બહાર ગામ હોય તો તમારૂં ગમે તેવું અગત્યનું કામ બગડતું હોય તો પણ પહેલાં તેમને પત્ર લખો; તમારે ઘણી લાંબી મુસાફરી કરવી પડે તેમ હોય તો પણ તેની પાસે વખતો વખત જાઓ અને તેને મળો; અને જો તે આ દુનિયામાં ન હોય તો તેમનું સ્મરણ કરીને તેમનાં વિચાર અને વચનોને અનુસરીને વર્તો તથા ઉત્સાહી બનો, અને એ રીતે તેમના મનમાં તમે જેવી આશાઓ એક વખત ઉત્પન્ન કરેલી તેવી આશાઓ ફળિભૂત કરી તેમના આત્માને શાન્તિ અર્પો. અસ્તુ.

પાછળથી વારસા તરિકે માલમિલકતની લાંબી યાદી સુપરત કરવા કરતાં બાળકો તથા છોકરાંઓને **કરકસર**ની ટેવો પાડવી એ વધારે મહત્વનો, લાભદાયી અને યોગ્ય વારસો છે.

દૃષ્ટિ સંરક્ષણ.

આંખને માટે બેદરકારી જેટલી રહે છે તેટલી શરીરના બીજા કોઈ પણ ભાગને માટે કદાચ રહેતી નથી. ખરૂં જોતાં તે શરીરનું એક ઘણું અગત્યનું અંગ છે. આંખ વગરનો-જેની આંખો ગઈ હોય-તે માણસ લગભગ નિરાધાર છે, અને તે પોતાના સ્નેહીઓ તથા સગાંસંબંધીઓને ત્રાસ રૂપ અને બોજા રૂપ છે. આમ છતાં પણ આંખ જાય છે તે ઘણે ભાગે આંખના રોગથી પીડાતા માણસની નિષ્કાળજી અગર પ્રમાદને લીધેજ જાય છે, અને જો પૂરતી સંભાળ ને કાળજી લેવામાં આવી હોત તો તેમ થવાનું કારણ દૂર થઈ શકત.

આંખ એ એક જોવાનું નિર્જીવ યંત્ર નથી, પણ મગજ અને તંતુઓની સાથે ઘણોજ ગાઢો સંબંધ રાખનારૂં નાજુક અંગ છે. તેટલા માટે આંખના જે કોઈ રોગ થાય છે તેથી આરોગ્યમાં સામાન્ય રીતે બગાડો થાય છે એ આશ્ચર્યની વાત નથી.

જો કે આંખનો ખરેખરો રોગ અગર કાંઈ અકસ્માત્ દૂર કરવાનું હમેશાં બની શકે તેમ હોતું નથી, તોપણ નીચે દર્શાવવામાં આવે છે તેવી સ્થિતિ કે તેવા બનાવોને લીધે આંખને જોર પડે છે ને તે બગડે છે; આમાંના કેટલાક જન્મની સાથેજ લાગેલા હોય છે અને કેટલાક ઉમ્મર વધતી જાય છે તેમ તેમ લાગુ પડે છે.

એકંદર પ્રમાણમાં ઘણા થોડાં માણસની આંખો સંપૂર્ણ રીતે સારી હોય છે, અને સામાન્ય રીતે એવું બને છે કે, આંખના સાધારણ ખેંચાણને લીધે આંખો બગડે છે તેના કરતાં આંખના-દૃષ્ટિના કોઈ રોગ કે ખામીને લીધે તે વધારે બગડેલી જણાય છે. આવી ખામીનું કમી જાસ્તીપણું ઘણે ભાગે વ્યક્તિની શારીરિક સ્થિતિ તથા તેના તંતુઓના વધતા ઓછા જોર ઉપર આધાર રાખે છે. આંખની સાધારણ ખામી હોય તે સુધારવાનો પ્રયાસ કર્યા વગર અને તેનાથી પડતી અડચણ પૂરી સમજ્યા વગર કેટલાંક ચલાવી લે છે એવું બને છે ખરૂં. બીજાં કેટલાંકો

ખાસ અડચણ ભોગવ્યા વગર નસોના દાબદબાણથી ખામીઓ સુધારે છે, અને કેટલાંકોને તેમ કરવાથી વધારે ઇજા પણ થાય છે. આંખની કોઈ પણ પ્રકારની પીડા થતી માલમ પડે ત્યારે આંખના ખાસ વૈદ્ય–ડાકટર પાસે તે તપાસરાવવી એ સલાહ ભરેલું છે, કેમકે સુધારી શકાય તેવો આંખનો બગાડો તુરત સુધારવોજ જોઈએ.

આંખનો જોવામાં કાંઈ વિકારમાં હોય તે પારખી કાઢવું મુશ્કેલ નથીઃ—તેવો વિકાર હોય ત્યારે તેના મુખ્ય ચિહ્નોમાં આંખની આસપાસ વેદના થવી, માથું દુઃખવું, માલકું જોવું, ઝાંખ મારવી, સુસ્તી લાગવી, આંખમાંથી પાણી ગળવું, ચીપડા આવવા, અને પોપચાં ફુલવા એ છે.

વાંચવાને માટે કે કામ કરવાને માટે પૂરતી સરળતા ન હોય કે ઘણી કમી સવડ હોય તો તેથી આંખો ખેંચવી પડે છે ને તે બગડે છે—દાખલા તરિકે દીવાનો કે સૂર્યનો પ્રકાશ જોઈએ તેટલો ન હોય, અગર તે હદ કરતાં ઘણો જાદે હોય, કામ કરતી વખતે ખામી ભરેલી રીતે બેસવાની ટેવ, અથવા આંખને વિસામો આપ્યા વગર તેનો સતત લાંબી મુદ્દત ઉપયોગ—એવાં કારણોથી આંખ જલદીથી બગડે છે. માણસ જો વાંચતી વખતે કે કામ કરતી વખતે જરૂરની કાળજી રાખે, અને નીચે દર્શાવેલા સાદા નિયમોનું ઉલ્લંઘન ન થાય તેમ તજવીજ રાખે તો ઉપર જણાવેલી ખામીઓ કે સ્થિતિ પોતે દૂર કરી શકશે. જેમની આંખો ખામીવાળી હોય તેમણે આ નિયમો પાળવા એ ખાસ જરૂરનું ને અગત્યનું કામ છેજ, પણ તેની સાથે સારી આંખવાળાઓએ પણ તે નિયમો પ્રમાણે વર્તવાની આવશ્યકતા છે, કારણ કે સારી દૃષ્ટિ નઠારી–ખામીવાળી દૃષ્ટિ થાય એ એકજ પગથિયું છે એ ખાસ લક્ષમાં રાખવું જોઈએ.

નિયમો—

આંખ ઉપર સામું તેજ આવે તેવી રીતે વાંચવું કે કામ કરવું નહીં, તેમજ સ્થીર ન રહેતાં હાલ્યા કરતો હોય તેવે દીવે કે સંધ્યાકાળના ઝળઝળિયામાં વાંચવું લખવું નહીં.

સૂર્યનો પ્રકાશ સામો આવતો હોય તેમાં અથવા ઘણો પ્રકાશ આપતો હોય તેવા દીવાની સન્મુખ બેસીને વાંચવું કે કંઈ કામ કરવું નહીં.

કામ કરતી વખતે કે વાંચતી વખતે દીવાનો પ્રકાશ પાછળથી પડે અગર ડાબી બાજુએથી આવે તેવી રીતે બેસવું; પથારીમાં શરીર ગમે તેમ સંકોચીને પડ્યા પડ્યા અગર ચાલતી ગાડી કે આગગાડીમાં વાંચવું નહીં.

વચમાં વચમાં આંખને આરામ આપ્યા વગર લાંબો વખત સુધી વાંચ્યા કરવું નહીં કે સિવણ ભરતનું કામ કર્યા કરવું નહીં.

અક્કડ રીતે ટટાર બેસીને, બહુ વાંકા વળી જઈને, કે ડોકી વાંકી રાખીને વાંચવું લખવું નહીં.

વાંચતી વખતે ચોપડી આંખથી ૧૪ ઇંચ એટલે ૨૧-૨૨ આંગળને છેટે રાખવી, અને જે ભાગ વાંચવાનો હોય તે આંખની સન્મુખ રાખવો.

આ થોડીક સૂચનાઓ મુજબ વર્તન રાખવાથી જે માણસની આંખ સાધારણ રીતે સારી હોય તે આંખના દરદનો ભોગ થઈ પડશે નહીં, અને ઘણુંખરૂં પોતાની વય મોટી પાકટ ને વૃદ્ધ થતાં સુધી પોતાની દૃષ્ટિનું સારૂં સંરક્ષણ કરી શકશે.

આ તો હમેશાં યાદ રાખજો કે માણસને પરમેશ્વરે આંખો આપી છે તે તેની ઘણીજ અમૂલ્ય મિલકત છે, અને તેટલા માટે તેનો ઉપભોગ તે ધોરણે કરતા રહેવો જોઈએ.

કામ કરો.

જો તમો ગરીબ હો તો—કામ કરો.

જો તમો ધનવાન હો તો—કામ કરવાનું ચાલુ રાખો.

જો ગેરવાજબી લાગતી જોખમદારી તમારા ઉપર આવેલી લાગતી હોય તો—કામ કરો.

જો તમો સુખી હો તો—પહેલાંની માફક કામ કરતાજ રહો.

જો તમને નિરાશા થાય તો—કામ કરો.

જો તમો દિલગીરીમાં ગીરફતાર થયા હો તો અને તમારા વ્હાલાઓ તમારા તરફ બેવફાદાર નિવડ્યા હોય તો—કામ કરો.

જો સત્ય ડગમગતું હોય અને વિચાર શક્તિ નબળી પડતી હોય તો—કામ કરો.

જો સ્વપ્નામાં જોયલી વસ્તુ મળી ન હોય અને તમારી આશા ભંગ થયલી જણાય તો-કામ કરો.

તમને જોઈએ તે દુઃખ થતું હોય તેની દરકાર ન રાખી—કામ કરો.

કામ એ દરેક મનુષ્યથી ઉપયોગમાં લઈ શકાય એવો ઉત્તમ ઉપાય છે.

કામ એ માનસિક તથા શારીરિક દુઃખોને દૂર કરી શકે છે.

વાવે તેવું લણે.
કરો અને પામો.

સ્ત્રી વર્ગ માટે

તમને શું પસંદ છે

આ	કે	આ ?
૧ સત્ય		૧ જૂઠું
૨ ત્રેવડ		૨ હઠ
૩ નમ્રતા		૩ ક્રોધ
૪ મર્યાદા		૪ મોહ
૫ વિવેક		૫ મમત
૬ સંતોષ		૬ મત્સર
૭ સફાઈ		૭ આળસ
૮ સાદાઈ		૮ અસંતોષ
૯ સભ્યતા		૯ તોછડાઈ
૧૦ સદ્વિચાર		૧૦ પરનિંદા
૧૧ માયાળુપણું		૧૧ મદ-ગર્વ
૧૨ ઘરની કાળજી		૧૨ કાયરપણું
૧૩ ભલમણસાઈ		૧૩ કુવડપણું
૧૪ આદરસત્કાર		૧૪ આત્મસ્તુતિ
૧૫ નિરભિમાનપણું		૧૫ કુથલી કરવી
૧૬ કુટુંબ વત્સલતા		૧૬ આડંબર-ખોટા
૧૭ ઘરકામની માહિતી		૧૭ ખોટી મ્હોટાઈ
૧૮ સદાચાર માટે મમતા		૧૮ દયાનો અભાવ
૧૯ કરકસર-રીતસરની		૧૯ રોદણાં રડવાં
૨૦ છોકરાંનું યોગ્ય પાલણ		૨૦ જુઠાં સાચાં કરવાં

૨૧ વખતનો સદ્ઉપયોગ	૨૧ આરોગ્ય પર દુર્લક્ષ
૨૨ દુરાચાર માટે તિરસ્કાર	૨૨ બારિક કપડાંનો શોખ
૨૩ ચંચળતા–કામ કરવાની વૃત્તિ	૨૩ ઘરેણાંનો છંદ–લાલસા
૨૪ છોકરાંની કેળવણી પર લક્ષ	૨૪ ચોખ્ખાઈ–માત્ર બહારની
૨૫ સ્ત્રી ઉપયોગી બાબતોનું જ્ઞાન	૨૫ ખોટો ખરચ કરવાની ટેવ
૨૬ સ્વચ્છતા–મનની–તનની–ઘરની	૨૬ કંજુસાઈ–બતાવવાની ને ખરી
૨૭ પરોપકાર વૃત્તિ–પરઃદુખભંજન વૃત્તિ	૨૭ સ્વમાનની હદપાર આકાંક્ષા
૨૮ જ્ઞાન મેળવવા અને વધારવામાં સતત લક્ષ	૨૮ કપડાંની ટાપટીપ અને લાલસા
૨૯ સગાંસંબંધી પ્રત્યે ભાવ અને તેમને માટે કાળજી	૨૯ નકલી સ્વભાવ–નઠારી બાબતોમાં
૩૦ સૌભાગ્ય પૂરતો અને સ્થિતિને અનુસરતો પોશાક ને ઘરેણાં	૩૦ હુકમ–હકુમત ચલાવવાની લાલસા અને ટેવ
વગેરે સદ્ગુણો	વગેરે દુર્ગુણો

गृहिणी गृहमुच्यते

ખરૂં ઘર ગૃહિણી છે.

" નસાડવા કુસંપને, જગાડવા સુસંપને,
વધારવાજ જંપને, તું ઝટ લઈ વિચાર રે."

સારા દાંત—સારૂં આરોગ્ય.

મનુષ્ય એક વાર બહાર જંગલો વગેરેમાં ફરનારૂં પ્રાણી હતું. તે કંદમૂળ અને કાચાં ફળ ખાતો હતો. આવા કઠણ પદાર્થ ખાવાને માટે તે બરાબર ચાવવા પડતા હતા, અને તેથી તેના દાંત સારી સ્થિતિમાં રહેતા હતા.

માણસે પોતાનો ખોરાક બદલ્યો છે, પણ તે પોતાના દાંતનું બંધારણ અને રચના બદલી શકે એમ નહોતું ને નથી. કઠણ પદાર્થો કરડવા અને ચાવીને ખાવા એ હજી તેનું કામ છેજ, તેને ઘણું કામ કરવું પડે છે, અને તે સારા અને સ્વચ્છ તથા તન્દુરસ્ત રાખવા તેને વખતો વખત સાફ કરવાની જરૂર રહે છે.

હાલના જમાનાનો ખોરાક પોચો હોય છે. જે કામ માટે દાંત બનાવવામાં આવ્યા છે તે કામ હાલ ઘંટીઓ અને રસોઈથી થાય છે. પોચા ખોરાકને લીધે દાંતને ઘણીજ થોડી કસરત મળે છે. કઠણ કાચાં ફળ અને કંદમૂળ ચાવવા કરડવાથી દાંતની છારી ને મેલ જેવા સાફ થઈ જાય છે તેવા પોચા પદાર્થથી થતા નથી. આ કારણને લીધે 'ટૂથ બ્રશ' અથવા દાતણ વાપરવામાં આવે છે. વનમાં રહેનારાં માણસ કઠણ કાચા દાણા દાંતે કચડીને ખાતાં તેનાથી દાંત સાફ થતા; તે કામ હાલ દાતણ ને 'ટૂથ બ્રશ' કરે છે.

સારી સ્થિતિમાં રહેલા દાંત ઉપર મીનાના જેવું ઘણું કઠણ પડ હોય છે. આ પદાર્થ આખા શરીરમાં કઠણમાં કઠણ છે. આ મીનાનો ખરાબમાં ખરાબ દુશ્મન એ છારી કે મેલ છે. દાંતના ઉપર છારી વળે છે તેથી તે ખવાઈ જાય છે અને મીનાનો ભાગ કાઢી નાખે છે, અને દાંતના પેઢવામાં તેથી સડો પેસે છે. દાંતના પેઢવામાં તે પેસે છે ત્યારે તે ભાગ ખવાઈ જતો અટકે તેટલા માટે શસ્ત્રવિદ્યાની મદદ લેવાની જરૂર છે, નહીંતર તેની પાસેના દાંત પડી જાય છે.

દાંતની વચ્ચેના ગાળામાં ખોરાકનો કોહી ગયલો ભાગ ભરાઈ રહેવાથી શરીરનું આરોગ્ય બગડે છે. ડાકટરો અને વૈદ્યો કહે છે કે સંધિવા, હૃદયના રોગ, શરદી, અને તંતુઓમાં બગાડ એનું મૂળ કારણ કોહી ગયલા દાંત છે.

દાંત કહોતા અટકાવવાનો ખરો રસ્તો માત્ર એજ છે કે તેને સાફ અને સ્વચ્છ રાખવા. તેને સાફ ને સ્વચ્છ રાખવાનો ખરો રસ્તો માત્ર એજ છે કે દાતણનો દરરોજ ઉપયોગ કરવા, અને દાંતના વૈદ્ય કે ડાકટરની પાસે તે વખતો વખત તપાસાવવા.

સારા દાંત સંબંધે નીચેની બાબત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છેઃ—

સારૂં આરોગ્ય એનો આધાર સારી પાચનશક્તિના ઉપર છે.
સારી પાચનશક્તિનો આધર બરાબર ચાવીને ખાવા ઉપર રહેલો છે.
સારી રીતે ચાવીને ખાવાનો આધાર સારા દાંત હોવા ઉપર છે.
તેટલા માટે, સારૂં આરોગ્ય એનો આધાર સારા દાંત ઉપર રહેલો છે.

શરીરે સુખી તે સુખી સર્વ વાતે.

સોનેરી નિયમ.

આ દુનિયાના બધાં લોકો **સોનેરી નિયમ** પ્રમાણે વર્તે તો તે કેવી સુખી દુનિયા થાય–લડાઈઓ નહીં–સંગ્રામો નહીં–કંકાશ નહીં–અસંતોષ નહીં–હદ કરતાં વધારે નફો મેળવવાની વૃત્તિ નહીં,–દરેક મનુષ્ય સારી ભાઈબંધીના વાતાવરણમાં જીંદગી ગાળે, અને એ રીતે 'મનુષ્યનું બંધુત્વ અને પરમેશ્વરનું પિતૃત્વ' એ સૂત્ર ખરેખરૂં ને પાળવા જેવું છે એ સંભવિત બનાવી શકે.

આવી પરિસ્થિતિ શા માટે જોવામાં આવતી નથી? ઉત્તર–સ્વાર્થીપણું, લોભ, અને આપણે બીજાં માણસો વગર–તેની મદદ વગર–નભાવી શકીએ એમ છે એવા મૂર્ખાઈ ભરેલા વિચાર.

જો આપણે વિચાર કરી બરાબર સમજીશું તો ખાતરી થશે કે બીજા માણસનું હિત સાચવવા આપણે પ્રયત્ન કરીએ છીએ ત્યારે આપણુંજ સર્વ હિત જળવાય છે–સચવાય છે. આ દુનિયામાં આપણે એકલા રહી શકતાજ નથીઃ તેમ થઈ શકે તેવું તમે ધારતા હો, તો વેરાન ટાપુ ઉપર રહેવાનું અજમાવી જુઓ.

આખી દુનિયાનાં બધાં માણસ સુધરેલાં નથી તે કારણને લીધે **સોનેરી નિયમ** પ્રમાણે વર્તવાની વૃત્તિ આખી દુનિયામાં ઉદ્ભવે એ કેવળ અસંભવિત છે; પરંતુ સુધરેલી–સુજ્ઞ કોમોમાં તે પસરી શકે એવો સંભવ છે.

તેમ છતાં પણ ગુજરાત જેવા પ્રદેશમાં અને ગુજરાતી પ્રજામાં તો નિદાન તેનો પ્રચાર થઈ શકે એમ છેજ. હમણાંજ એવી પ્રતિજ્ઞા લો કે હવે પછી આજથી આ **સોનેરી નિયમ** પાળીશું–તે પ્રમાણે વર્તન ચલાવીશું. "સામા માણસ તમારા પ્રત્યે જે પ્રકારનું વર્તન રાખે એવી તમારી ઇચ્છા હોય, તેજ પ્રકારનું વર્તન તમે તેમના પ્રત્યે ચલાવો." આ પ્રમાણે આપણા કુટુંબમાંજ માત્ર નહીં, આપણાં સગાં સંબંધીઓમાંજ માત્ર નહીં, આપણી

જ્ઞાતિનાં માણસો સંબંધેજ નહીં, આપણા દેશી ભાઈઓ સંબંધેજ નહીં, પરંતુ મનુષ્ય માત્રના સંબંધમાં તેવું વર્તન રાખવાનો સંકલ્પ કરો.

આ પ્રમાણે કરવામાં આવશે તો તમારી આસપાસ રહેનારાં-તમારા સમાગમમાં આવનારાં સર્વ મનુષ્યમાં આશ્ચર્યકારક સુધારો થયલો તમને જણાશે, પરંતુ મોટામાં મોટો ને વધારેમાં વધારે લાભ તમને પોતાનેજ થશે.

સંસારમાં, અને સંસાર વ્યવહારમાં, આ ધોરણ-આ નિયમ પ્રમાણે વર્તવાનો જે જે પ્રયત્ન કરે તેનામાં જે લાગણી ઉદ્‌ભવે તેના જેવી આનંદદાયક, આહ્લાદક અને ઉત્તેજક લાગણી બીજી કોઈ માલમ પડશે નહીં.

'ઇચ્છે જેમ બિજાકને, તું તુજ ગમતું સુખ;
રૂડી રીતે તેપ્રતિ, ચાલ નિત્ય નહિં દુઃખ.'

આંખ, કાન, ગળું તથા નાકદ્વારા આરોગ્ય.

આપણે જે વસ્તુઓ જોઈએ છીએ તેની અસર શરીરના આરોગ્ય ઉપર થાય છે તેનો ખ્યાલ આપણને પૂરો આવતો નથી. આનંદકારી તડકો, ફૂલો, અને આનંદી ચેહેરા એના દેખાવ આરોગ્ય સારૂં રહેવામાં ઘણા મદદગાર થાય છે. આંખ ઉપર ઝાંખ વળવી અને આપણી સામેના પદાર્થો ચોખ્ખા ન દેખાવા એ માણસના મન ઉપર અને શરીર ઉપર સારી અસર કરતા નથી. પદાર્થો ચોખ્ખા જોઈ શકાય તેને માટે ઘણો પ્રયત્ન કરવાથી આંખ ખેંચાય છે અને તેને લીધે માથાનો દુખાવો, ઝાંખું દેખાવું, ખીલ વગેરે થાય છે. તમારી આંખમાં જે રોગ હોય તેનો ઇલાજ કેમ નહીં કરવો અને તેમ કરીને આરોગ્યનો ખરો ખ્યાલ કેમ નહીં આણવો?

ગાયન, આનંદદાયક સ્વરો અને મન પ્રફુલ્લિત કરે તેવા શબ્દો આપણે સાંભળીએ નહીં અથવા ભાંગાતુટા સાંભળીએ તો જીવનનો ખરો આનંદ આપણે મેળવી શકતા નથી. કાનના દરદોનું મોટે ભાગે મુખ્ય કારણ નાક અને ગળાના રોગ દ્વારા લાગતો ચેપ હોય છે. તેટલા માટે શ્રવણેન્દ્રિય સંબંધી જે ખામી જણાય તે અટકાવવા અથવા દૂર કરવા તેના મૂળ કારણને દૂર કરવું જોઈએ.

મનુષ્ય મૂળમાં બહાર જંગલો વગેરેમાં ફરનારૂં પ્રાણી હતું, તેટલા માટે રોગની સામે થવાનું-તેનો અટકાવ કરવાનું ચાલુ રાખવા માટે આપણે હજી પણ કુદરતના સાધનોની સહાયતા ચાલુ રાખવી જોઈએ—અને તે સાધનો તે તાજી ચોખ્ખી હવા અને તડકો એ બે છે. આપણા કામાર્થું જીવનનો કેટલોક ભાગ-વખત-આપણે બહાર ખુલ્લામાં ગાળવો જોઈએ અને હમેશાં બારી બારણાં ખુલ્લાં કે ઉઘાડાં રાખી નિદ્રા લેવી જોઈએ.

નાકદ્વારા ઉંડો શ્વાસ લેવો એ કુદરતનો કાયદો છે. નાકદ્વારા શ્વાસ લેવામાં થોડો કે પૂર્ણ રોધ થાય તો નાકની અંદરની બખોલોમાં જંતુઓ

ભરાઈ રહે છે, અને તાજી ચોખ્ખી હવા ન મળવાથી તે સ્વચ્છ થતાં નથી. નાકની અંદરના જુદા જુદા વિકારો અને નાકની દાંડી ને હાડકીની વક્રતા એને લીધે શ્વાસોચ્છ્વાસ બરાબર ચાલતો નથી અને રોગ પેદા કરનારા જંતુ તેમાં ભરાઈ બેસે છે. શરદી—સળેખમ થાય છે તેનું એક મુખ્ય કારણ આવા વિકાર અને જંતુઓ છે.

શ્વાસ લેવામાં અટકાવ કરનારા ચેપી વિકારો દૂર કરવાને માટે ઉપર જણાવેલી શારીરિક ખામીઓમાં સુધારો થવો એ અગત્યની બાબત છે. માથાની શરદીને લીધે પણ સામાન્ય આરોગ્ય બગડે છે. જ્યારે ઘ્રાણેન્દ્રિય દુઃખે છે કે તેમાં વિકાર પેસે છે ત્યારે તેની શક્તિ કમી થઈ જાય છે; સારી નઠારી વાસ પારખવાની શક્તિ ઓછી થઈ જાય છે; સારી ઉલ્લાસ આપનારી સુગંધ ભૂખ લાવવામાં સહાય કરી શકતી નથી; અને રસેન્દ્રિયનો સંબંધ તેની સાથે એટલો ગાઢો છે કે સારો નઠારો સ્વાદ પારખવાની શક્તિ પણ કમી થઈ જાય છે. આમ થવાથી ખોરાક લેવાની આકાંક્ષા રહેતી નથી અને સારો પુષ્ટિકારક ખોરાક ન લેવાયાથી શરીર કથળી જાય છે.

તેટલામાટે આંખ, કાન, ગળું અને નાકદ્વારા આપણાં શરીર સારાં અને આરોગ્ય રહે તેવી તજવીજ રાખવાના આપણે ઠરાવ કરવા જોઈએ –મન ઉપર ખાસ લેવું જોઈએ; પહેલો–રોગ સામે અટકાવ કરી શકાય તેવા કુદરતના માર્ગો ગ્રહણ કરવા—તેના કાયદા પાળવાનો; બીજો–રોગો પેદા કરનારી જે જે વસ્તુઓ છે કે જે જે કારણો છે તે બધાં દૂર કરવાનો; અને ત્રીજો–સારો, કાળજીથી પસંદ કરેલો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક લેવાનું મન થાય—તેને માટે સારી ભૂખ પેદા થાય-તેવી સંભાળ રાખવાનો.

બાર સ્મરણમાં રાખવાની બાબતો.

દયાનું બળ.
ધૈર્યના લાભ.
આગ્રહની ફતેહ.
સાદાઇનું મહત્વ.
આચરણનું મૂલ્ય.
વખતની કિમ્મત.
કરકસરનું ડાહાપણ.
ફરજની આવશ્યકતા.
બુદ્ધિ-શક્તિનો વધારો.
દાખલા-દૃષ્ટાંતની અસર.
કામ કરવાથી મળતો આનંદ.
નવીન યોજના કાઢવાનો હર્ષ.

વધારે સારૂં શું ?

કોઇનું ભુંડું બોલવું તેના કરતાં મુંગા રહેવું એ સારૂં છે.
ભાંગેલું સુધારવું કે ઝળાવવું પડે તેના કરતાં ભાંગવું નહીં એ સારૂં છે.
પાછળથી નિંદા કરવી તેના કરતાં મ્હોડામ્હોડ ઠપકો આપવો એ સારૂં છે.
બેઉ માર્ગ દૂષણવાળા હોય તો એકે આગ્રહ ન કરવો એ સારૂં છે.
કોઇનું ભલું નજ કરવું તેના કરતાં ભલું કરતાં છેતરાઈએ એ સારૂં છે.
જીભની ભૂલ થાય-જીભે અઘટિત શબ્દોનો ઉચ્ચાર થાય તેના કરતાં પગ લપસી જાય તે સારૂં છે.
અપ્રમાણિક હોવું ને ખોટાં આચરણ ચલાવી ધનવાન થવું તેના કરતાં ખરા-પ્રમાણિક અને ગરીબ રહેવું એ સારૂં છે.
કોઇપણ પ્રકારની ઉંચી આકાંક્ષા ન રાખવી તેના કરતાં ઘણી ઉંચી આકાંક્ષા રાખવી ને નિષ્ફળ જવું એ સારૂં છે.



પ્રસિદ્ધ કર્તા,
છગનલાલ ઠાકોરદાસ મોદી, બાલાજી રોડ—સુરત.

સુરત સૈયદાના પૂલ ઉપર આવેલા "સુરત સિટિ" પ્રિન્ટિંગ પ્રેસમાં
વજેરામ માનસિંહે છાપ્યું.